



ଶେଷାତ୍ମିକାନ୍ତିରଦ୍ୱାରା ପରିଚୟ

၁၀၂မဟန်ကိုး၇၀၈၀၆သာကောင်ရထဲရှိခဲ့တဲ့

ဝေမျှမန်ကိုးတွဲ[‡] အေဆာက္ခာ့ပြုပွဲကြာကော်သာ ခဲပါသည့်သူတဲ့ ဝေဆီးပွဲ[‡] ခဲပါသည့်စာတို့၏ဝေသာ ဒီမှာ ဝေအေပိုက္ခာ[‡] စာတို့၏ ပိုးစိုးထုတ္တာ။ ခဲသည့် ပိုးစိုး၏ဟောင်းဝါးမြေမှာ ဝေသာ ခဲပိုက္ခာ[‡] ဝေဆီးမှာ ခဲရပိုကြန်နဲ့ သွေပံစာည့်မှာ သို့ မဟုတဲ့ ဟောတို့၏ တစ်စာတို့ကဲ ဒီးဆန်းရာမှ ဝေသာကဝေရအောက်[‡] ဝေရာကြားပိုးစိုး၏။

ଆହା:ଏବୁ ଲେଖାତ୍ମକରଣେ:ଆମଣ୍ଡା:

ကေလားမ်ားသည် ခဲပါးစိုင်ငေသာအချိန်းအရင်းအမြတ်းမှ ခဲဆိုပုံကိုစိုင်းပြုသည့်။

- **လုပ်နားခြင်း** သို့မဟုတ် မီဘ၏အဝထွေးမှုးမှ ခဲ့မေတ္တာ- ငေဆာက္ခါ့ပူးရေးစွဲ့ ပျုပိုပါပေးအလုပ်၊
ကားပျုပိုပါပေးရေးစွဲ့ ဓရတ္ထုမှုးစွဲ့ လုပ်ခိုင်ခွန်း၊ ငေရပိုက္ခ၊ ဂေဟဆက္ခိုခွန်း၊ စွဲ့
ဂေဟေဆာ့ပျုခွန်း။
 - **အုပ်ခြက်း** ခြုံခဲ့မေတ္တာ- စဉ်းစွဲမထည့်းစွဲ့ ခဲ့ရောဖွဲ့ သတ်အိုးမှုး။
 - **ငြေးငောင့်ပစာညွှေးမှုး**၊ ဂုံးစွဲ့ပွဲ့ဗွဲ့ ဆယ်အောင်း- ဂုံး၍ ငြေးငောင့်ပွဲ့ဗွဲ့ငြေနံပါးလည့်း
ပောင့်းဝှုံပြုမှုးဝေသာ ပရီဝေဘာကိုး၊ အိမ်ဝေဆာက္စစာညွှေးမှုးစွဲ့ အချားအရာမှုး။
 - **ထုတ္တနာညွှေးမှုး** ခြုံခဲ့မေတ္တာ- ဝိုင်းငြုံးပျုံးကြော်ပြုလွှား အပြုံးစွဲ့ လက့်ဝတွေက္ခိုးမှုး၊ (အထူးသျုဖွဲ့ မကုန်ခံကိုမြှုံး)
ထားသည့် သုတေသနးးမှုး၊ ထုတ္တနားထားသည့် အစားအသောက္ခိုးမှုး၊ (အထူးသျုဖွဲ့ အချားဝိုင်းငြုံးမှုး တိုက္ခိုက်ပြုလွှား)
ဟင့်းခတ္တာမှုးအဖွဲ့များ၊ ဟင့်းခတ္တာမှုးအဖွဲ့များ၊ သတ်မီးသုံးမှုး၊ ထုတ္တနားထားသည့် မိတ္တာပုံ့စွဲ့၊
အိမ်ပြုကုန်ဝေဆားမှုး။
 - **လက္ခဏာပစာညွှေးမှုး** အားကစားပစာညွှေးမှုး ခြုံခဲ့မေတ္တာ- ပုံ့စွဲငောက့်ထားဝေသာမွန်ခေရာင်း၊ ကုန်းမှုး၊
လီးမှုးအဖွဲ့များ၊ ပန်ခုံးခြုံခွန်း၊ ပန်ခုံးခြုံခွန်း၊ ပန်ခုံးခြုံခွန်း၊ ပန်ခုံးခြုံခွန်း၊



ခဲဆိပ္ပကူးကာကြယ့်။ခွင့်း

သင်အိမ်၏ ဝေကာင်းမြန်းထဲတွင် ခဲမပါဝေသနည်းပုဂ္ဂင်သန / စက္ကခင်းဝိုင်

ကန်းမာရေးဝင်ညီပါသူတွင်သာအစာ စားရှုခေါင်းရှုဖော် ကေလားမှာ ခဲ့ဆိုပါကရှုခေါင်းကို ကာကြယ့်။

- အစာမတေသနမီးဝိုင်းအိပ်မဝင့်ကေလားမှား၏လက္ခားကုဒ်ဝေဆားရှုပါး မျမှော်ဝိုင်းဝိုင်းဝေသာဖွံ့ဖြိုးနဲ့ မှားဖယ့်စွားရန် အဂ္ဂိုးကို မပုံကာခဏေဆားပါ။
 - ကေလားမှားကုဒ်ဝိုင်းအစာမှား ဘုပ်ဆွဲဖစ်ဝေစ၊ ဂုဏ်ပိုင်းအိပ်မဝင့်ဖစ်ဝေစ၊ ဝေကျဉ်းပါ။



